PHÁP ĐÀM NGÀY 5 KHÓA 9 NGÀY 29/6-7/7/2024

https://www.youtube.com/live/bHp1xqZe2dg?si=rYTmUEePU0BR0fxy

TÂM GIẢI THOÁT - TUỆ GIẢI THOÁT

Khi quý vị thực hành quán thọ rồi quý vị tuệ tri được tuệ giải thoát khi thực hành quán thọ. Còn về pháp học hôm nay quý vị nghe giảng hai bài. Buổi sáng quý vị nghe giảng bài Tâm giải thoát - Tuệ giải thoát.

Quý vị phải hiểu rằng, khi thực hành Bát Chánh Đạo là quý vị đang thực hành để tuệ tri Diệt Đế và Đạo Đế, tức là tuệ tri khổ diệt, Tuệ tri con đường khổ diệt. Và trong Tuệ tri khổ diệt đó thì là quý vị tuệ tri giải thoát. Giải thoát nghĩa là thế nào? Với lộ trình tâm Bát Tà đạo thì có tham sân si, có ràng buộc và do có ràng buộc cho nên mới có sầu bi khổ ưu não. Còn khi mà thực hành Bát Chánh Đạo, quý vị có định, có Tuệ thì quý vị kinh nghiệm được là không có tham sân si, không có ràng buộc. Và không có khổ.

Tuệ tri khổ diệt là Tuệ tri không có khổ, nhưng mà quý vị cũng Tuệ tri được là không có tham sân si thì không có ràng buộc, và khi không có ràng buộc thì đó chính là tự do là giải thoát. Cho nên từ giải thoát ở đây là để quý vị hiểu rằng, với lộ trình tâm Bát Tà đạo có tham sân si thì có ràng buộc, mà có ràng buộc thì có khổ.

Thế thì Bát Chánh Đạo quý vị thực hành không có tham sân si thì không có ràng buộc, không có khổ. Không có khổ đó là Tuệ tri khổ diệt, và quý vị còn Tuệ tri là không có ràng buộc thì đó chính là tự do, là giải thoát. Cho nên quý vị hiểu rằng, khi mà quý vị thực hành đạt được Định, An trú Chánh Định - Sơ thiền hay Nhị thiền hay là Tam thiền hay là Tứ Thiền thì lúc đó quý vị kinh nghiệm, quý vị An trú được cái thấy thuần túy, mà thuật ngữ Phật học gọi là tỉnh giác. Lúc đó quý vị kinh nghiệm khổ diệt và quý vị đồng thời kinh nghiệm giải thoát, tự do giải thoát, không có ràng buộc với đối tượng nào nữa. Cái giải thoát này là do định mà khởi lên cho nên đó gọi là tâm giải thoát.

Khi quý vị thực hành quán Thọ thì lúc đó trí tuệ khởi lên, hiểu biết đúng sự thật đối tượng thực tại đó là cảm Thọ, do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, nó vô thường, nó vô chủ sở hữu thì lúc đó quý vị kinh nghiệm được là không có tham sân si với đối tượng, không có ràng buộc với đối tượng, không có khổ vì đối tượng. Lúc đó quý vị vừa kinh nghiệm được khổ diệt nhưng mà quý vị cũng vừa kinh nghiệm giải thoát - không có ràng buộc tức là tự do, giải thoát. Lúc đó quý vị kinh nghiệm được là không yêu thích, không chán ghét, độc lập, không ràng buộc, giải thoát, không hệ lụy. Cái giải thoát này là do trí tuệ mà khởi lên, do Chánh kiến mà khởi lên cho nên gọi là Tuệ giải thoát.

BÀI KINH CĂN BẢN PHÁP MÔN

Còn buổi chiều thì quý vị học bài kinh quan trọng nhất, là **bài kinh Căn bản Pháp môn**, là yếu tố căn bản cốt lõi quan trọng nhất của tất cả những Pháp môn mà Đức Phật đã truyền dạy. Và Căn bản Pháp Môn này, mọi pháp học pháp hành thì đều có Nội dung căn bản là làm thay đổi tâm thấy và tâm biết, mà trước kia gọi là tâm biết trực tiếp - tưởng và tâm biết gián tiếp - thức. Trong bài này chúng ta đã dùng từ là thay đổi tâm thấy và tâm biết của người đó, thay đổi tâm thấy và tâm biết từ tâm thấy - tâm biết trên Bát Tà đạo: thấy biết đó là vô Minh chấp Ngã, là không đúng sự thật, thành tâm thấy và tâm biết trên lộ trình tâm Bát

Chánh Đạo là tỉnh giác và chánh kiến, là thấy biết đúng sự thật, gọi là Minh là trí tuệ.

Pháp môn căn bản ở đây nêu lên là với Tâm thấy và tâm biết trên Bát Tà đạo thì có dục hỷ là căn bản của khổ, còn trên Bát Chánh Đạo tâm thấy - tâm biết đó là đúng sự thật thì không còn dục hỷ, không còn khổ nữa. Cho nên, **Pháp môn Căn bản là thay đổi tâm thấy và tâm biết** - Đây chính là **Nội dung căn bản của giáo dục Phật giáo**. Điều này quý vị sẽ thấy rằng, sự giáo dục Phật giáo chính là ở trong bài kinh Pháp môn Căn bản này, nêu lên điểm đặc biệt là **giáo dục gốc rễ là tâm thấy - tâm biết**, chứ không phải là giáo dục cành ngọn là thái độ, lời nói, hành động, kết quả.

Quý vị quan sát sơ đồ con đường hai ngả: Căn và Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ và Tưởng. Đến đây, nó chia làm đôi: Bát Tà đạo và Bát Chánh Đạo.

Trên Bát Tà đạo, tâm thấy là tưởng, và tâm biết là tà tri kiến. Chính cái tâm thấy và tâm biết tà tri kiến này là gốc rễ - Tức là thấy đối tượng, rồi biết đối tượng đó là gì, tính chất ra sao – đó là gốc rễ. Từ cái tâm biết này mới phát sinh thái độ tham, sân, si, rồi từ đó mới phát sinh lời nói, hành động như tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng. Cuối cùng đưa đến kết quả là khổ hay vui.

Cho nên quý vị phải thấy rằng, gốc rễ của con người thấy và biết. Còn thái độ, lời nói, hành động là cành ngọn. Chính cái tâm thấy - tâm biết đó mới quyết định, phát sinh ra lời nói, hành động. Như vậy, thái độ, lời nói, hành động là ngọn thôi. Nó diễn tiến từ gốc đến ngọn. Gốc là tâm thấy - tâm biết, rồi mới phát sinh ra thái độ, lời nói, hành động, và kết quả khổ vui. Nó diễn tiến theo một chiều như vậy, không bao giờ có việc là lời nói, hành động lại quyết định được tâm thấy - tâm biết.

Quý vị phải thấy rõ, Duyên khởi là duyên khởi theo một chiều, không có chiều ngược lại. Cho nên, lời nói, hành động phát sinh nơi tay, nơi chân, nơi miệng thì nó không tự động sinh ra, mà phải do Tâm phát sinh ra. Nếu cái tâm đó – tức là tâm thấy và tâm biết – là tà kiến, thì sẽ phát sinh ra lời nói, hành động có tham, sân, si.

Còn trên Bát Chánh Đạo, quý vị tu tập Định để thay đổi cái thấy từ tưởng tri sang Tỉnh giác. Quý vị thực hành tu tập Tuệ để thay đổi cái biết từ tà kiến sang Chánh kiến. Trên Bát Chánh Đạo, cái thấy là Tỉnh giác, cái biết là Chánh tri kiến. Chính do thấy - biết như vậy mà phát sinh ra, quyết định lời nói, hành động là Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng không có tham, sân, si. Và không có chiều ngược lại: Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng không thể quyết định được cái thấy, cái biết.

Vì vậy, trong kinh Pháp môn Căn bản nêu lên tính chất của giáo dục Phật giáo hay tu tập Phật giáo là thay đổi gốc rễ: tâm thấy và tâm biết. Khi tâm thấy và tâm biết là Bát Tà đạo, thì nó phát sinh lời nói, hành động tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng – có tham, sân, si chi phối. Còn khi trên Bát Chánh Đạo, thay đổi tâm thấy và tâm biết thành Tỉnh giác và Chánh kiến, thì mới phát sinh lời nói, hành động không có tham, sân, si.

Cho nên, giáo dục Phật giáo là chỉ cần thay đổi thấy - biết thì cành ngọn của nó là thái độ, lời nói, hành động sẽ tự động thay đổi.

Quý vị phải hiểu tính chất này để nắm được lộ trình tâm theo Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo được chia làm ba nhóm:

Nhóm Định: bao gồm Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh định.

Nhóm Tuệ: bao gồm Chánh tư duy, Chánh tri kiến.

Nhóm Giới: bao gồm Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng.

Giới là Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng không có tham sân si. Quý vị phải hiểu: có Định và có Tuệ thì mới phát sinh ra Giới. Không bao giờ có chiều ngược lại là Giới phát sinh ra Định và Tuệ. Đây là một hiểu lầm rất tai hại, đã lan truyền từ lâu mà ít ai thấy được sự thật này, cho nên tu hành không có kết quả.

Trong bài kinh Pháp môn Căn bản đã nêu rõ: thực hành là thực hành với tâm thấy và tâm biết. Thay đổi tâm thấy và tâm biết thì lời nói, hành động – thuộc về Giới – sẽ tự động thay đổi theo. Nếu thấy là tưởng tri, biết là tà tri kiến trên Bát Tà đạo, thì lời nói, hành động sẽ có tham, sân, si – gọi là tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng – tức là không có Giới.

Ngược lại, nếu thay đổi được tâm thấy từ tưởng tri sang Tỉnh giác, và tâm biết từ tà tri kiến sang Chánh kiến – tức là có Định và Tuệ – thì Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng sẽ tự động khởi lên. Cho nên, Giới tự động khởi lên là kết quả của Định và Tuệ. **Phải hiểu rõ: Định và Tuệ sinh ra Giới, chứ không có chiều ngược lại là Giới sinh ra Định, Tuệ.** Vì Định, Tuệ là cái gốc, Giới là cái ngọn.

Bất kỳ cái gì cũng thế, trên Bát Tà đạo hay Bát Chánh Đạo, đều phải thấy đối tượng và biết đối tượng đó là gì, tính chất ra sao. Do cái biết đó mới phát sinh thái độ, rồi mới phát sinh lời nói, hành động. Cho nên, Thấy - Biết là gốc, còn lời nói, hành động là cành ngọn. Gốc sinh ra ngọn, chứ ngọn không thể sinh ra gốc.

Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng là thuộc về Bát Chánh Đạo, thuộc về Pháp. Nó không bị chi phối bởi thời gian. Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng là không có tham, sân, si, cho nên được gọi là giải thoát – gọi là vô tác giải thoát. Còn tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng là tạo tác ra khổ vui. Còn Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng là giới không tạo tác khổ vui, cho nên gọi là vô tác giải thoát.

Ở đây, tôi lưu ý quý vị một điều nữa: trong Phật giáo từ trước đến nay có sự nhầm lẫn rất lớn – đa phần không phân biệt được giữa Giới và Luật.

Giới là thuộc về Pháp, thuộc Bát Chánh Đạo, là những điều Đức Phật thuyết giảng. Giới thuộc về Pháp nên không bị chi phối bởi thời gian, không gian. Còn Luật, ví dụ như 227 điều luật của Tỳ-kheo, ba trăm mấy chục điều luật của Tỳ-kheo-ni, là những điều Đức Phật chế ra để đối trị các tệ nạn xuất hiện trong người tu. Luật là những quy ước, những quy định – giống như luật pháp của một quốc gia – để ngăn chặn các tệ nạn do tham, sân, si mà phát sinh.

Đã là luật thì phải có chế tài, phải có sự trừng phạt. Người ta tuân thủ luật vì thích hoặc vì sợ: thích được ở trong Tăng đoàn, thích được khen ngợi; sợ bị trừng phạt, sợ bị đuổi khỏi Tăng đoàn nên phải tuân thủ. Luật là để ổn định Tăng đoàn, để tổ chức vận hành – giống như một quốc gia cần có pháp luật mới tồn tại được. Vì tham sân si mà phạm tội, cho nên phải có tòa án, pháp luật, nhà tù, phải có cảnh sát… để chế tài các điều luật đó, và người ta tuân thủ pháp luật là vì người ta sợ bị tù, sợ bị phạt, rồi người ta thích được an toàn. Cho nên luật pháp, cũng

như các điều luật, các quy định của tôn giáo thì đều do tham sân mà phải chế luật, và cũng do tham sân mà tuân thủ điều luật.

Cho nên, Luật là ràng buộc, còn Giới là giải thoát - là vô tác giải thoát. Luật là ràng buộc, bắt buộc phải thực hiện, nếu không thực hiện thì bị đuổi ra khỏi tăng đoàn, bị phạt tội này tội kia. Vì sợ những chế tài đó, ràng buộc với những cái đó cho nên mới tuân thủ luật.

Ví dụ, người xuất gia có điều luật của người xuất gia, còn người tại gia, chẳng hạn Phật tử tại gia thì phải có quy định: muốn là Phật tử, muốn là tín đồ PHật giáo thì mặc định bây giờ là anh phải tuân thủ tam quy ngũ giới, nếu anh không tuân thủ thì anh không phải là Phật tử. Hoặc nếu anh vi phạm thì anh phải bị phạt, lúc đó anh mới quy y lại.

Cho nên, Luật là những quy định để giữ cho tổ chức đó hoạt động, có trật tự, chứ luật không phải là Giáo pháp, không phải là phương pháp tu hành. Giáo pháp là Tứ Thánh Đế, phương pháp tu hành là Tứ Niệm Xứ – đưa đến Định, đưa đến Tuệ, đưa đến Giới giải thoát.

Còn luật là quy định để tổ chức tồn tại. Nếu không có luật, như một đất nước không có pháp luật, thì sẽ không thể vận hành. Tương tự, đạo Phật mà không có điều luật, ai muốn làm gì thì làm, thì không thể nào tồn tại một tôn giáo là đạo Phật.

Ví dụ: Phật tử tại gia muốn là tín đồ Phật giáo thì phải giữ Tam quy, Ngũ giới. Nếu không giữ thì không phải là Phật tử. Đó là quy định. Cho nên, quý vị cần phân biệt rõ ràng giữa Giới và Luật.

Cuối cùng, tôi nhấn mạnh lại: pháp môn Căn bản này là tu tập Định và Tuệ để thay đổi thấy và biết. Tu tập Định là để thay đổi thấy – tách cái thấy ra khỏi cái biết để kinh nghiệm cái thấy thuần túy. Tu tập Tuệ là để thay đổi cái biết – từ tà kiến sang Chánh kiến.

Như vậy, tu tập Định - tu tập Tuệ gọi là Tu tâm. Còn lời nói, hành động – tức là Giới – ở nơi tay, chân, miệng, là kết quả của Tu tâm. Không phải là tu tay, tu chân, tu miệng mà thay đổi được tâm. Không có chiều ngược lại như vậy.

CÂU 1

Kính thưa Thiền sư,

Khi con ngồi tọa thiền, chân con bị đau và tê. Vậy cảm giác đau tê đó là cảm giác ở chỗ Thọ - Tưởng, hay là cảm giác ý thức? Và khi con quán Thọ nơi Thọ, con chỉ quan sát cảm giác đau đó mà không can thiệp vào, chỉ nhận biết cảm giác như vậy, thì có gọi là quán Thọ nơi Thọ không?

Quý vị thấy, khi mà quý vị cảm nhận cảm giác đau tê – nói là “quý vị cảm nhận” thì chỉ là cách nói cho dễ hiểu thôi – chứ thực ra, ở đây là thân thức ghi nhận cảm giác đau tê đó.

Thế thì quý vị thấy, cảm giác đau tê đó là do chân trên tì vào chân dưới, hai chân tiếp xúc với nhau lâu dần thì phát sinh cảm giác đau tê. Đó là căn và trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ và Tưởng: Thọ là cảm giác đau tê đó. Tưởng là tâm thấy – tức là thân thức ghi nhận cảm giác đau tê đó.

Quý vị hỏi rằng: cảm giác đó là ở chỗ Thọ - Tưởng hay là cảm giác ý thức? Thì phải hiểu thế này: ý thức thì làm gì có cảm giác, phải không nào? Ý thức là tâm biết, và đối tượng được biết là tư tưởng, là kiến thức – chứ không phải là cảm giác.

Quý vị phải hiểu rằng: đối tượng của tâm thấy là cảm giác, còn đối tượng của ý thức là tư tưởng. Cho nên phải phân biệt rõ: tâm thấy thấy cái gì?

Có sáu tâm thấy thấy sáu loại cảm giác:

Nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh.

Nhĩ thức thấy cảm giác âm thanh.

Tỷ thức thấy cảm giác mùi.

Thiệt thức thấy cảm giác vị.

Thân thức thấy cảm giác xúc chạm.

Tưởng thức thấy cảm giác pháp trần.

Như vậy, quý vị phải phân biệt sáu tâm thấy và sáu đối tượng được thấy – đó là sáu cảm giác.

Còn tâm biết, tức là ý thức, là biết về cái gì? Là biết về đối tượng được thấy đó. Mà thực ra, cái được thấy đó là cảm giác, nhưng cái biết đó lại là hiểu biết về đối tượng đó, tức là tư tưởng.

Bây giờ, khi quý vị chú tâm vào cảm giác đó – tức là cảm giác tê đó – thì lúc này, quý vị khởi lên từ: “là cảm giác, là cảm giác”, khi ấy quý vị mới là quán Thọ nơi Thọ, để thấy đúng sự thật rằng: đối tượng được cảm nhận đó là cảm giác, là cảm giác. Quý vị để tự nhiên, cứ khởi lên từ: “là cảm giác, là cảm giác”. Quý vị sẽ kinh nghiệm được rằng, từ “là cảm giác” đó tự ứng với đối tượng nổi trội là cảm giác đau tê đó.

Nếu cảm giác đau tê đang nổi trội thì từ “là cảm giác, là cảm giác” sẽ tự ứng với đối tượng nổi trội đó, chừng nào mà đối tượng đó còn nổi trội thì từ “là cảm giác, là cảm giác” vẫn tiếp tục ứng với cảm giác đau tê đó.

Tuy nhiên, nếu trên đầu quý vị bỗng dưng xuất hiện một cảm giác khác mạnh hơn, nổi trội hơn cảm giác đau tê đó, thì lập tức, từ “cảm giác là cảm giác” sẽ tự động ứng với cảm giác trên đầu đó. Cho nên, quý vị không cần phải làm gì cả. Quý vị chỉ cần khởi lên từ “là cảm giác, là cảm giác”, thì quý vị sẽ kinh nghiệm được từ đó sẽ tự ứng với đối tượng nào nổi trội nhất đang xuất hiện.

CÂU 2

Trong khi tọa thiền, nếu như con quán thân từ mũi trở xuống thì không sao, nhưng khi con quán từ mắt lên đỉnh đầu thì con thường bị nhức mắt và nhức đầu trong vài giờ liền. Trong khi thiền quán thọ nơi thọ mà thân con cứ bị lắc lư từ trước ra sau và ngược lại như vậy, con có nên kìm lại hay không?

Quý vị thực hành quán thân, thì quý vị có thể hướng chú tâm đến đối tượng nào đó, là chú tâm có tầm có tứ. Nhưng mà vẫn phải có chú tâm không tầm không tứ tự động khởi lên đối với các đối tượng nổi trội khác.

Nhưng mà quý vị sẽ thấy, lúc đầu thì quý vị hướng đến cảm giác răng lưỡi, rồi duy trì chú tâm có tầm có tứ đó một lúc, rồi để cho nó tự nhiên để chuyển sang không tầm không tứ. Hoặc là khi mà quý vị đau chỗ nào đó thì quý vị hướng chú tâm nơi răng lưỡi để giảm bớt cái đau đó trong trường hợp đó.

Còn nếu như quý vị chú tâm lên đầu, lên cổ như vậy là việc không cần thiết. Và có thể cái chú tâm có tầm có tứ, có hướng đến như vậy làm cho quý vị phát sinh cảm giác đau nhức. Cho nên là quý vị không nên hướng đến quán sát như vậy, mà quý vị để một cách tự nhiên.

Cũng giống như tôi nói, khi mà quý vị khởi lên là cảm giác, là cảm giác, thì từ đó quý vị khởi lên một cách tự nhiên. Nhưng mà quý vị sẽ kinh nghiệm từ "là cảm giác", nó sẽ ứng với đối tượng nổi trội đang xuất hiện.

Cũng y như vậy, quý vị nhắc thầm là "thấy", "thấy" một cách tự nhiên, thì cái chữ "thấy" đó nó sẽ tự ứng với cảm giác gì nổi trội đang xuất hiện. Cho nên là quý vị không phải hướng đến đâu cả, để một cách tự nhiên, như nhiên.

Còn khi mà quý vị quán thọ, mà quý vị thấy lắc mạnh quá thì quý vị tác ý cho nó dừng lại, mở mắt ra rồi tác ý dừng lại. Và nếu như nó vẫn mạnh như vậy thì quý vị dùng phương pháp là nín thở để dừng nó lại.

CÂU 3

Con xin sư giải thích về phương pháp cách thức của hai loại thiền hành là thiền hành trong cuộc sống và thiền hành quán thân. Vì con thấy trong giờ thiền hành trong cuộc sống thì có một số thiền sinh lại thiền hành quán thân, như vậy có phù hợp với mục đích của khóa thiền này không ạ? Xin sư giải thích để cho mọi thiền sinh đều thành tựu viên mãn.

Thiền hành là quý vị phải biết là chúng ta thực hành trong tư thế đi. Và trong tư thế đi, thí dụ như là khi quán thân thì quý vị nhắc thầm là "thấy thấy" để quý vị kinh nghiệm là chỉ thấy mà không suy nghĩ.

Thế thì không những là quý vị đi, quý vị làm mọi việc thì quý vị cũng đang thực hành quán thân trong tư thế đi hoặc là tư thế làm việc, thì đều là quán thân cả. Khi mà quý vị thực hành để kinh nghiệm cái thấy thuần tuý, thấy mà không suy nghĩ, thì lúc đó là quý vị đang thực hành quán thân. Cho dù là thiền hành, cho dù là làm việc, thì đều là quán thân cả.

Nhưng mà thiền hành hay là trong mọi sinh hoạt không những là quán thân, mà ngày hôm qua và hôm nay là quý vị chuyển qua quán thọ. Thì khi thiền hành, quý vị được hướng dẫn là quán thọ. Quý vị khởi lên "là cảm giác, là cảm giác", thì lúc đó quý vị kinh nghiệm:

Nếu như quý vị ngậm chặt răng lưỡi, đi một cách tự nhiên, như nhiên, rồi quý vị khởi lên "là cảm giác là, là cảm giác", thì lúc đó quý vị sẽ kinh nghiệm, cái chữ "là cảm giác" đó nó sẽ ứng với đối tượng nổi trội nào đó, có thể là hình ảnh bên ngoài, có thể là cảm giác trên thân. Nó tự động nó ứng, chứ quý vị không phải làm gì cả.

Quý vị quán thọ khi thiền hành. Rồi quý vị cũng có thể tuệ tri là thọ – cảm giác đó là cảm giác hình ảnh hay là cảm giác xúc chạm, rồi tuệ tri duyên khởi.

Cho nên thiền hành là vẫn quán thọ. Rồi kể cả quán tâm, quán pháp vẫn có thể thực hành được.

CÂU 4

Bạch sư, con là giáo viên dạy môn Khoa học Tự nhiên. Bây giờ con nhận thấy kiến thức của mình đã giảng dạy cho học sinh bao năm nay là không đúng sự thật. Ví dụ, năm nào con cũng cho học sinh thi định luật bảo toàn năng lượng: "Năng lượng không tự sinh ra, không tự mất đi mà chuyển hóa từ dạng này sang dạng khác hoặc truyền từ vật này sang vật khác." Con cho đó là định luật cốt lõi của tự nhiên. Con bây giờ cảm thấy hoang mang, vì con nghĩ mình là người mang lại kiến thức cho học sinh thì đang giúp cho các em, nhưng lại gieo nhân khổ cho các em, vì tiếp thu kiến thức càng vô minh càng khổ. Xin sư chỉ dạy cho con, bây giờ con phải giảng dạy như thế nào cho đúng? Đây là cốt lõi của giáo dục.

Bây giờ quý vị sẽ thấy, giáo dục của nhân loại và của các tôn giáo, mà thậm chí là của Phật giáo hiện nay, là giáo dục nơi cành ngọn, giáo dục nơi thái độ, nơi lời nói hành động, nơi kết quả. Đó là giáo dục cành ngọn.

Mà phương pháp giáo dục của Đức Phật là giáo dục gốc rễ - Giáo dục tâm thấy - tâm biết để thay đổi tâm thấy - tâm biết. Đây là một điều hoàn toàn khác biệt với nền giáo dục thế gian. Nền giáo dục thế gian, tuy là giáo dục cành ngọn, giáo dục thái độ, giáo dục lời nói hành động, giáo dục kết quả khổ vui, nhưng mà nó lại dựa trên nền tảng gốc rễ là tâm thấy và tâm biết vô minh chấp ngã. Cho nên, nếu gốc rễ là tâm thấy - tâm biết đó không thay đổi, thì cành ngọn nó có thay đổi, nhưng kết quả là vẫn tiếp thu trên nền tảng vô minh chấp ngã. Và nó chỉ đổi khổ này lấy khổ khác chứ không bao giờ chấm dứt được khổ.

Bây giờ quý vị tiếp thu với nền giáo dục này, trong bài Kinh Pháp môn căn bản, thì giáo dục này là giáo dục nền tảng, giáo dục gốc rễ để thay đổi tâm thấy và tâm biết. Khi tâm thấy - tâm biết thay đổi, thì cành ngọn, thái độ, lời nói hành động, kết quả sẽ thay đổi liền.

Cho nên, chỉ cần tác động vào gốc rễ là tâm thấy - tâm biết, thay đổi gốc rễ là tâm thấy - tâm biết, thì thái độ, lời nói, hành động và kết quả nó sẽ tự động thay đổi theo – thay đổi một cách toàn diện, thay đổi một cách tốt đẹp.

Đương nhiên, đây là lần đầu tiên quý vị tiếp cận với phương pháp giáo dục này. Và tôi cũng nói với quý vị, có thể đây là lần đầu tiên phương pháp giáo dục gốc rễ này được Gosinga triển khai, và Gosinga đang triển khai để đóng gói chương trình giáo dục gốc rễ này, để có thể phổ biến, thay đổi nền giáo dục nhân loại – chuyển từ giáo dục cành ngọn sang giáo dục gốc rễ.

Đương nhiên, đây là một quá trình rất là lâu dài, và nó tùy thuộc vào nhân duyên của nhân loại. Gosinga đang tổ chức một khóa học hè một tháng liền với cách giáo dục là thay đổi thấy - biết, và từ đó kết quả là thái độ, lời nói, hành động sẽ thay đổi theo. Và đang đóng gói chương trình này để có thể dần dà triển khai, những nơi nào có duyên thì sẽ triển khai.

Và ở đây, phải nói là lần đầu tiên, và cũng có thể là chỗ duy nhất triển khai cách thức giáo dục gốc rễ này. Đương nhiên, nó cần phải có quá trình, cần phải đủ môi trường, cần phải có nhân duyên, nó tiến triển như thế nào, diễn ra như thế nào thì bản thân Gosinga cũng không thể làm chủ, không thể điều khiển được, mà nó tùy thuộc vào nhân duyên.

Đương nhiên là quý vị băn khoăn, quý vị có thể tìm hiểu. Nhưng mà rõ ràng là chúng ta chưa thể nào thay đổi được nền giáo dục nhân loại là giáo dục cành ngọn.

Tuy nhiên, chúng ta phải biết những tri thức, những kiến thức của nhân loại mà thay đổi được thế giới vật chất, giúp cho con người giảm thiểu được 5-10% nỗi khổ thân. Đương nhiên các kiến thức đó cũng là khoa học thực nghiệm, cũng quan sát quy trình duyên khởi – hai nhân tương tác với nhau rồi cùng diệt mới phát sinh ra quả – được diễn tả bằng các công thức. Nhưng mà khi giải thích thì nó lại nhuốm màu vô minh chấp ngã.

Vậy thì, đương nhiên là học sinh phải học những kiến thức này, nó nhuốm màu vô minh chấp ngã. Còn đến một lứa tuổi nào đó thì lúc đó học Tứ Thánh Đế, Bát Chánh Đạo này mới thanh lọc vô minh chấp ngã trong những kiến thức đó. Và khi những kiến thức đó được thanh lọc khỏi vô minh chấp ngã, thì những kiến thức đó lại là trí tuệ, lại giúp cho con người không những là giảm thiểu khổ thân, mà còn chấm dứt được khổ tâm nữa.

Cho nên quý vị phải hiểu điều này, rồi quý vị sẽ từ từ nghiên cứu, đi sâu để có thể đóng góp vào nền giáo dục gốc rễ. Và đối với nền giáo dục gốc rễ, thì nếu như được tiếp thu, bây giờ tối thiểu là phải cấp hai trở lên mới triển khai được chương trình này. Thì ngay khi mà được học theo cách này, thì bản thân những kiến thức đó phần nào đã được thanh lọc khỏi vô minh chấp ngã. Cho nên sẽ có một kết quả toàn diện – thay đổi về tâm thức.

Cho nên đây là một điều mà cũng cần phải có thời gian, có góp sức của nhiều người, có tâm huyết của nhiều người, và có nhân duyên nữa.

CÂU 5

Thưa sư, khi thiền tập mình có nên uống cà phê không ạ? Con thấy một số trường phái yoga nói cà phê không phải là thứ nhiên liệu tốt cho con người, còn khoa học thì nói là nó tốt. Con thích uống cà phê vào buổi sáng và chiều, nhưng nếu nó không tốt cho thiền tập thì con sẽ bỏ ạ. Con biết ơn thiền sư.

Cái việc uống cà phê thì cũng không có gì là tốt hay xấu cả. Nhưng rõ ràng quý vị thấy, uống cà phê thì cũng tỉnh táo hơn. Nó cũng làm cho tế bào thần kinh tỉnh táo.

Quý vị cũng thấy sức khỏe thể chất của con người chịu ảnh hưởng rất nhiều từ sức khỏe của tế bào thần kinh não bộ. Cho nên, khi tế bào thần kinh não bộ tỉnh táo, khỏe mạnh thì con người cũng khỏe mạnh. Nhưng nếu tế bào thần kinh mệt mỏi, uể oải thì lúc đó sức khỏe cũng có cảm giác mệt mỏi, uể oải theo.

Cho nên, vị nào đã dùng cà phê thì cứ dùng cà phê để cho tỉnh táo. Vị nào không dùng thì cũng tự nhiên, không sao cả.

CÂU 6

Thưa sư, cho con hỏi: Một số vị Phật tử tại gia tu học, đời này chủ yếu là thiền định, an trú tâm giải thoát do trí tuệ chưa thành mãn, vô minh, chấp ngã vẫn còn, tham sống sợ chết vẫn còn. Vị ấy khi chết đi sẽ phát sinh thành hóa sanh. Do vị ấy tu tập với hiểu biết đúng sự thật — thực tại là cảm giác, là tâm, không phải cảnh, mọi tư tưởng khởi lên vị ấy đều biết "đây là cảm giác pháp trần", thì như vậy, vị ấy có giải thoát luân hồi được không, thưa sư?

Câu này thì quý vị học vào ngày thứ Bảy và thứ Tám sẽ rõ hơn. Nhưng ngay từ lúc quán thọ, quý vị đã dành thời gian để quán cảm giác pháp trần.

Cảm giác pháp trần là một điều mà con người, kể cả trong Phật giáo, cũng chưa đề cập đến nhiều, nhưng nó lại vô cùng quan trọng. Sự hiểu lầm về cảm giác pháp trần rất phổ biến và cũng rất nguy hiểm.

Cho nên, ngay từ khi quán cảm thọ, quý vị phải dành thời gian để quán cảm giác pháp trần. Biết bản chất của nó: nó là cảm giác pháp trần do ý tiếp xúc với pháp mà phát sinh. Nó phát sinh nơi tế bào thần kinh não bộ, chứ không phải là cảnh vật bên ngoài.

Và điều này cực kỳ quan trọng trong tiến trình chết và trong tiến trình hóa sanh. Quý vị sẽ được học kỹ vào ngày thứ Bảy và thứ Tám.

CÂU 7

Khi đi ăn, con thấy cái đũa bẩn. Con lau nó thì có coi là tâm si không ạ? Con chỉ quan sát và lau, chỉ nhìn, không phán xét, không ghét chán.

Khi quý vị thấy bẩn, quý vị lau mà chỉ thấy thôi, không ghét, không chán, thì như vậy có phải do Chánh Kiến mà khởi lên không? Do trí tuệ mà khởi lên chứ đâu phải do tà kiến.

Cho nên quý vị phải thấy: khi mình làm việc gì mà bình thản, không thích, không chán, không ghét cái việc đó, thì ý nghĩ khởi lên để làm việc đó phải thuộc về Chánh Kiến. Có Chánh Kiến mới không phát sinh tham, sân, si. Còn nếu là tà kiến thì sẽ phát sinh hoặc tham, hoặc sân, hoặc si.

CÂU 8

Trước đây con có tụng kinh Bát Nhã. Tuy con đọc nhưng chưa hiểu ý kinh. Sau khi học bốn ngày, con đã hiểu những gì kinh nói. Phép Quán thân bất tịnh có tác dụng giống như niệm thân, niệm thọ đúng không ạ?

Quý vị thấy, kể cả trong kinh điển, kể cả trong các trường phái Phật giáo, thì đều có Quán thân bất tịnh. Thân này là ruột gan, phèo phổi, phân giải, nước tiểu... là ô uế, bất tịnh. Và họ cho rằng đó là Chánh Pháp.

Nhưng quý vị học Giáo Pháp ở đây rồi, thì bài quan trọng nhất quý vị học là **sự giác ngộ của Đức Phật**. Đức Phật giác ngộ rằng những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận — đó là cảm thọ, là cảm giác, là tâm, chứ không phải là vật.

Thế thì quý vị thấy, khi quý vị thấy thân này bằng nhãn thức, thì đó là thấy cảm giác hình ảnh, chứ không phải thấy thân thể. Khi quý vị ngồi và tưởng ra: “Đây là ruột, đây là gan, đây là nước tiểu, đây là phân” v.v. — nó ở trong bụng — thì lúc đó là cái gì thấy? Đó là tưởng thức thấy. Và cái được thấy đó là gì? Là cảm giác pháp trần. Là tâm. Chứ đâu phải là ruột gan vật chất thật.

Vậy thì quý vị thấy: những gì quý vị thấy, nghe, cảm nhận được, đều là cảm giác. Đều là tâm. Và đặc biệt, quý vị thấy rằng, thấy thân thể này — đều là thấy tâm cả. Cảm giác, hình ảnh, đó là tâm. Và nếu như quý vị nhắm mắt lại, hoặc mở mắt ra, mà thấy tim đang đập, phổi đang thở, ruột đang co bóp — thì cái được thấy đó là cảm giác pháp trần, cũng là tâm, chứ đâu phải là thân.

Mà đã là tâm, thì nó tịnh hay bất tịnh? Nó ô uế hay không ô uế? Để quý vị thấy rằng, cái hiểu biết Quán thân bất tịnh — tức là thấy được thân, thân này là nhơ nhớp, ô uế, bất tịnh — đó có phải là vô minh không? Tâm thấy vật. Cái thấy là tâm, và đối tượng được thấy là vật. Thế thì quý vị mới thấy, cái xuất phát điểm: Thực tại là cảm giác, gần như không ai biết được. Cho nên mới đề ra Quán thân bất tịnh.

Và Quán thân bất tịnh, chẳng qua là một cực đoan. Nếu như Quán thân bất tịnh để thấy nó hôi thối, ghê tởm, thì lập tức phát sinh tâm trạng chán ghét nó - Đó gọi là phát sinh sân. Rõ ràng, Quán thân bất tịnh chỉ dẫn đến cực đoan là sân đối với thân này mà thôi. Cho nên trong kinh điển còn nhắc đến: có những vị tỳ kheo Quán thân bất tịnh, sau khi quán xong thì họ ghê tởm thân xác này, không thể tiếp tục sống, họ phải tự sát.

Cho nên đó là một cái vô minh vẫn còn tồn tại trong quá trình kết tập kinh điển. Không thấy được sự thật.

CÂU 9

Bạch sư, đôi khi ngồi thiền, con có cảm giác ngứa, châm chích khắp mặt, cổ hoặc toàn thân. Vậy khi những cảm giác đó khởi lên, con nên chống lại nó — như ngậm chặt răng lưỡi, nín thở — hay chỉ cảm nhận và quán sát nó thôi?

Bây giờ thì quý vị sẽ thấy, khi quán thân, quý vị chỉ thấy nó thôi, thấy - thấy thì chữ “thấy” đó sẽ tự ứng với đối tượng nào đang nổi trội trên thân. Còn khi quý vị quán cảm giác, quý vị khởi lên “là cảm giác, là cảm giác” thì từ “là cảm giác” cũng tự ứng với đối tượng nổi trội đó. Khi quý vị quán thân, quán cảm giác như vậy, mà cảm thấy bình thản, không bực bội, không chán ghét nó — thì quý vị đang an trú tỉnh giác, an trú trong Chánh Kiến. Như vậy là thực hành rất đúng.

Tuy nhiên, nếu mức độ cảm giác đó cao hơn — nghĩa là khi quý vị quán một cách bình thường mà cảm giác đau, ngứa đó sắp chi phối quý vị, tức là nó vượt ngưỡng bình thường, bắt đầu trở nên khốc liệt — dù quý vị không sân, không ghét nó, nhưng rõ ràng là nó bắt đầu mạnh lên. Thì lúc đó, quý vị có thể ngậm chặt răng lưỡi hơn, siết chặt răng lưỡi hơn, để sự chú tâm tập trung nhiều vào răng lưỡi, thì chú tâm ở những chỗ đó sẽ giảm thiểu đi, thì cảm giác đau, ngứa ở vùng kia sẽ giảm thiểu, trở về mức bình thường, có thể chịu được.

Nhưng nếu quý vị đã làm vậy rồi mà cảm thọ vẫn mạnh lên, vẫn khốc liệt, thì dù quý vị không sân, không bực với nó, quý vị có thể dùng tay để gãi chỗ đó, để chấm dứt cảm giác đó. Bởi vì rõ ràng, chúng ta tu là để hết khổ, cả khổ tâm lẫn khổ thân. Chứ không phải tu là để chịu đựng khổ. Nếu điều kiện không cho phép, thì mình đành phải chịu đựng, phải cắn răng chịu. Nhưng nếu điều kiện cho phép, thì trí tuệ biết cách để giảm thiểu hay chấm dứt khổ thân, thì tại sao lại không làm?

Nếu biết gãi, biết thay đổi tiếp xúc để chấm dứt khổ thọ, thì tại sao không làm? Không phải tu là để chịu đựng khổ, mà là để chấm dứt khổ — không chỉ khổ tâm mà cả khổ thân nữa.

Cho nên, khi quý vị quán “thấy thấy”, hoặc quán cảm giác mà thấy nó bình thường, không khủng khiếp, thì cứ tiếp tục quán. Nhưng nếu nó mạnh hơn, thì quý vị biết cách chấm dứt nó. Ban đầu, có thể cắn chặt răng, mà nếu làm vậy vẫn không chấm dứt được thì dùng tay để gãi để chấm dứt nó.

Tất cả những hành động đó không phải do sân mà làm, mà là do hiểu biết đúng sự thật, về cách thức chấm dứt khổ mà làm. Đó gọi là trí tuệ, chứ không phải là do sân. Quý vị phải hiểu như vậy.

CÂU 10

Có trường hợp nào vào thẳng Tam thiền luôn không? Hay phải theo trình tự Sơ thiền, Nhị thiền, rồi mới Tam thiền?

Thực ra thì vào thẳng Tam thiền là rất khó. Kể cả vào Nhị thiền thì cũng lướt qua sơ thiền, rất là nhanh chóng, rồi cũng có thể lướt qua nhị thiền mà vào tam thiền - nó phải tuần tự như vậy, tuy rằng nó rất là nhanh, chứ không thể trực tiếp vào thẳng Tam thiền được.

Cho nên điều này quý vị cũng không cần quan tâm lắm. Quý vị hỏi như vậy để thực hành, để trải nghiệm điều đó cũng được thôi, không sao cả.

CÂU 11

Trường hợp con đang nặng đầu chuyện tiền bạc, lo cho gia đình, thiếu trước hụt sau — thì mình áp dụng lộ trình tâm Bát Chánh Đạo như thế nào?

Quý vị thấy, nếu như mình đang tính toán tiền bạc, kinh tế eo hẹp, thiếu trước hụt sau, thì dù trước kia quý vị sống với Bát Tà Đạo, hay bây giờ khi quý vị đang tu tập Bát Chánh Đạo, thì hoàn cảnh túng thiếu đó vẫn như vậy - cảnh không đổi, cảnh chưa đổi.

Nhưng điều quan trọng cần phải nhận thức là tâm phải đổi. Phải đổi tâm. Trước kia, với bát tà đạo, với cái túng thiếu như vậy thì mình bực bội, khổ sở, đập ngực bứt tóc, oán thán, trách móc, than thân trách phận... Túng thiếu là một hoàn cảnh khổ, nhưng tà kiến của mình, cái tâm sân của mình, cái bực bội gắt gỏng khởi lên là mình khổ thêm chín phần nữa. Cái khổ của túng thiếu là một phần, cái khổ của tâm là chín phần nữa, tổng cộng là thành mười. Túng thiếu là một phần khổ về hoàn cảnh, nhưng tà kiến, bực bội, gắt gỏng — là khổ tâm. Tổng cộng thành mười phần khổ.

Còn bây giờ, mình vẫn túng thiếu, nhưng mình không oán trách, không than vãn, mình bình thản, mình chỉ dùng suy nghĩ để tìm cách giải quyết vấn đề này thôi, chứ Không bực bội, không đổ lỗi, không ai oán — thì chín phần khổ tâm do tâm sân khởi lên không có nữa. Chỉ còn lại một phần là hoàn cảnh túng thiếu, gọi là khổ hoàn cảnh. Cho nên, mình thay đổi tâm chứ ko phải thay đổi cảnh, thì mình sẽ giảm thiểu khổ tâm.

Và đương nhiên, khi mình bình tĩnh như vậy, không tức giận, không oán trách, thì mình đủ bình tĩnh để có thể suy nghĩ cách giải quyết, sáng suốt hơn. Rồi mình có thể tìm kiếm công việc thích hợp, làm việc với tâm trạng không chán, không ghét, làm với chánh niệm, tích cực, vui, thoải mái. Thì mình sẽ có thể giải quyết phần túng thiếu của mình dễ dàng hơn trước.

CÂU 12

Sau khi chạy bộ, con ngồi thiền thì thấy rất dễ tập trung vào hơi thở, vì lúc đó cơ thể mệt, chỉ cần oxy. Nhịp thở nhanh và gấp hơn bình thường. Khi ấy, con ngồi thiền hít thở thấy rất thoải mái, tâm rất bình an — giống mô tả của tầng định

Tam thiền. Nhưng con không cảm thấy “vui nhè nhẹ” giống mô tả của Sơ thiền. Vậy trạng thái đó có gọi là vào định được không?

Quý vị chỉ cần lấy tiêu chuẩn: khi nào mình thấy mọi chuyện mà không suy nghĩ, thì lúc đó là mình kinh nghiệm cái thấy thuần túy, an trú cái thuần túy, thì đó là lúc mình vào Định. Sơ thiền thì có cái vui, thoải mái nhè nhẹ.Nhị thiền thì vui, thoải mái nhiều hơn. Còn Tam thiền thì chỉ còn thoải mái mà không có vui nữa.

Quý vị dựa vào tiêu chuẩn đó để khẳng định.

CÂU 13

Thiền sư chia sẻ lại giúp con về Tuệ tri Tuệ giải thoát khi quán cảm giác. Con cảm ơn Thiền sư.

Quý vị thấy, khi quý vị quán cảm giác mà quý vị khởi lên “là cảm giác, là cảm giác”, thì lúc đó quý vị kinh nghiệm là tâm biết ý thức – chỉ biết đối tượng được thấy đó là cảm giác. Nó dừng lại ở đó thôi, không có gì diễn tiến tiếp theo nữa.

Không có gì diễn tiến tiếp theo, tức là quý vị kinh nghiệm là không có thái độ thích hay chán ghét. Mà không có thích chán ghét thì cũng không ràng buộc với đối tượng đó, và cũng không có khổ vì đối tượng đó.

Chỉ cần Chánh kiến khởi lên, biết đối tượng đó là cảm giác, thì quý vị kinh nghiệm là lộ trình tâm dừng lại ở đó thôi, không có gì nữa, không có diễn tiến gì tiếp theo. Mà không có diễn tiến gì tiếp theo thì có nghĩa là không có thích chán ghét, không có tham – sân – si, không có dính mắc ràng buộc, không có khổ vui vì đối tượng đó.

Lúc đó, quý vị kinh nghiệm được là không có yêu thích, không có chán ghét - Không yêu thích, không chán ghét thì có nghĩa là độc lập, không ràng buộc. Và đó chính là giải thoát, không hệ lụy với đối tượng đó.

Khi quý vị kinh nghiệm được như vậy, đó gọi là Tuệ tri giải thoát. Và cái giải thoát này là do Chánh kiến – do biết đúng sự thật đối tượng đó là cảm giác, cho nên đó gọi là Tuệ tri Tuệ giải thoát là như vậy.

CÂU 14

Thưa Thiền sư, con cảm thấy quán thọ khó hơn quán thân, đúng không ạ? Vì khi thực hành quán thân, con dễ đạt định hơn, rất vui và thoải mái. Còn hai ngày nay học quán thọ, ban đầu con thấy khá khó khăn, khó đạt định hơn, lâu hơn rất nhiều, hoặc mãi không đạt định được. Con vẫn ngồi đủ 30 – 45 phút. Xin Thiền sư chỉ bảo giúp con. Con xin tri ân Thiền sư.

Thực ra, những người hay suy nghĩ thì quán thọ dễ vào định hơn là quán thân. Bởi vì khi quán thọ là có Chánh tư duy để biết đúng sự thật đối tượng đó là cảm giác. Còn đối với những người ít suy nghĩ, thì quán thân dễ vào định hơn. Những người nhiều suy nghĩ thì quán thân khó hơn, khó vào định hơn quán thọ.

Nhưng mà quý vị cứ thực hành, cứ ngậm chặt răng lưỡi, để một cách tự nhiên, như nhiên. Rồi quý vị khởi lên: “là cảm giác” theo nhịp thở, thì quý vị sẽ kinh nghiệm được: Quý vị không cần tìm kiếm đối tượng nổi trội nào cả, mà chữ “là cảm giác” sẽ ứng với đối tượng nổi trội đó, và nó cứ đi từ đối tượng nổi trội này sang đối tượng nổi trội khác, liên tục như vậy, thì quý vị vào định liền.

Đương nhiên, khi quý vị khởi lên “là cảm giác”, thì rõ ràng là nó ứng với đối tượng được thấy nổi trội. Và ứng với đối tượng được thấy nổi trội thì phải có sự chú tâm vào đối tượng nổi trội đó. Cho nên, khi quý vị khởi lên “là cảm giác” – tức quý vị biết đối tượng đang đượct thấy đó là cảm giác, và phải có sự chú tâm vào đối tượng đó, cho nên khi chuyển từ “là cảm giác”, chuyển từ đối tượng này sang đối tượng khác – thì cũng có sự chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác. Và chú tâm liên tục đó làm phát sinh định.

Đương nhiên, quý vị phải nhớ đến việc ngậm chặt răng cửa, thì lúc đó mới xảy ra được điều đó.

CÂU 15

Thưa Thầy, cho con hỏi: có phải điều cốt lõi của Phật pháp là điều để hiểu rằng thế giới vật chất, tinh thần đều là cảm giác là không sinh ra tham, sân, si phải không?

Quý vị thấy, thế giới vật chất thì đó là thế giới vật chất, chứ đâu phải là cảm giác. Quý vị phải hiểu rằng thực tại này là do sáu căn tiếp xúc với sáu trần mà phát sinh ra. Sáu căn và sáu trần đó là thế giới vật chất, tiếp xúc với nhau mới phát sinh ra thế giới cảm giác.

Và quý vị phải thấy, những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận này là thế giới cảm giác, do sáu căn tiếp xúc với sáu trần mà phát sinh ra. Còn phải tồn tại cái thế giới vật chất – là sáu căn và sáu trần – đó là thế giới vật chất. Và biết đó là thế giới vật chất là biết do suy luận, biết do tư duy, là cái biết ý thức biết gián tiếp. Còn cái biết trực tiếp là cái thấy, là chỉ thấy thế giới cảm thọ thôi.

Cho nên, quý vị thấy, đối tượng của cái thấy là sáu cảm giác – đó là thế giới cảm giác. Nhưng mà ngoài đối tượng là cảm giác, thì còn có sáu căn, sáu trần – là thế giới vật chất. Rồi còn có các tâm hành, rồi có tâm biết ý thức... phải không? Cho nên không phải mọi thứ đều là cảm giác đâu. Cảm giác là các đối tượng của thực tại – được thấy, được nghe, được cảm nhận.

Cho nên, quý vị thấy tất cả các sự vật hiện tượng – theo triết học – được chia làm hai phạm trù: phạm trù vật chất và phạm trù tinh thần. Thuật ngữ Phật học tương đương là sắc và danh. Sắc là vật chất, danh là tinh thần. Có thể chia làm hai phạm trù, hay là hai nhóm như vậy – sắc và danh. Nhưng cũng có thể chia nhóm danh thành bốn nhóm, bao gồm: thọ, tưởng, hành, thức. Cho nên, nói tất cả các sự vật hiện tượng thì có thể chia làm hai nhóm: vật chất và tinh thần, hay là sắc và danh.

Nhưng cũng có thể chia nó thành năm nhóm, bao gồm: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Mà thọ – là cảm giác – là một trong năm nhóm các sự vật hiện tượng được chia ra.

CÂU 16

Xin Thầy chỉ ra lộ trình tâm Bát Chánh Đạo với ví dụ sau ạ: một người tham ăn, mà trước mặt họ toàn đồ ngon, vậy lộ trình tâm Bát Chánh Đạo diễn ra như thế nào để họ không thèm ăn nữa?

Cái này là quý vị phải tự trả lời chứ. Quý vị phải đến để mà thấy. Quý vị học đến ngày hôm nay rồi, là quý vị phải trả lời được câu hỏi này. Đứng trước bàn thức ăn ngon, để tham không khởi lên, thì quý vị hoặc là quán thân, hoặc là quán thọ, phải không?

Nếu như quý vị nhìn thức ăn mà quý vị khởi lên thấy, thấy thấy, quý vị thấy từ thức ăn này sang thức ăn khác, thấy mà không suy nghĩ, thì lúc đó quý vị chỉ thấy thuần túy thôi. Và cái thấy đó là vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt. Thấy như vậy thì không phát sinh tham, sân, si. Tức là không phát sinh tham đối với các loại thức ăn đó. Đó là cách thứ nhất.

Và cái này quý vị khi ăn đã thực hành rồi, quý vị đã từng kinh nghiệm. Nếu như quý vị ăn với cái thấy, thì quý vị sẽ kinh nghiệm là không thích, không chán, không ghét cảm giác nào, món ăn nào. Đây là quý vị đã thực hành.

Bây giờ, đáng lẽ thực hành rồi là quý vị phải tự trả lời được câu hỏi này chứ. Đó mới là học sinh xuất sắc. Còn quý vị chưa trả lời được mà hỏi như thế này, thì là... chưa phải là học sinh xuất sắc.

Còn khi quý vị thực hành quán thọ, quý vị ngậm chặt răng lưỡi, rồi khởi lên: "là cảm giác, là cảm giác, là cảm giác", thì lúc đó, nhìn thức ăn nào thì Chánh kiến cũng khởi lên đó là cảm giác. Thì quý vị sẽ kinh nghiệm được: không yêu thích, không chán ghét, độc lập, không ràng buộc, giải thoát, không hệ lụy với thức ăn đó.

Lúc đó đâu còn có thích hay ghét món ăn nữa.

CÂU 17

Tại sao phải quán thân, thọ, tâm, pháp thì mới có Chánh niệm ạ?

Câu hỏi này quý vị nói ngược rồi. Không phải là quán thân, thọ, tâm, pháp thì mới có Chánh niệm. Mà Chánh niệm ở đây là nhớ đến quán thân, thọ, tâm, pháp. Chánh niệm phải đi trước, rồi việc quán sát thân, thọ, tâm, pháp mới xảy ra. Chứ không phải là quán thân, thọ, tâm, pháp thì phát sinh Chánh niệm.

Quý vị phải hiểu là: cái gì cũng duyên khởi theo tuần tự của nó. Nó không có chiều ngược lại. 2 nhân tương tác với nhau mới phát sinh ra quả. Chứ quả không phát sinh ra nhân, không có chiều ngược lại.

CÂU 18

Kính thưa Thiền sư, lúc con ngậm chặt răng lưỡi thì nước miếng cứ ứa ra liên tục, không làm cách nào hết được. Thầy cho con hỏi vì sao lại thế?

Cái này là hiện tượng tự nhiên thôi. Khi mình ngậm chặt răng lưỡi thì có tiếp xúc, nên có thể làm cho tiết nước bọt. Quý vị cứ nuốt vào bình thường, một thời gian rồi nó cũng hết thôi.

CÂU 19

1. Con được Thiền sư dạy là “thấy không suy nghĩ, thấy chỉ là thấy thôi”. Một hôm, quần áo bị gió thổi ra ngoài, con thấy nhưng không làm gì cả. Mẹ con mắng: “Con này không biết suy nghĩ, mang quần áo vào đi.” Vậy là con sai ạ, thưa Sư?

2. Con niệm “thấy, thấy” liên tục, xong con phát hiện ra nó rất giống một bài hát. Vậy lúc đó con niệm “thấy, thấy” nhưng ngân nga theo bài hát – thì có được không, thưa Sư?

Quý vị ngân nga "thấy, thấy" theo lời hát, thì lúc đó quý vị chú tâm vào giai điệu bài hát rồi, chứ quý vị không chú tâm vào cái thấy.

Quý vị sẽ thấy, khi ăn cơm, quý vị nhắc thầm "thấy, thấy, thấy" theo nhịp nhai, thì lúc đó là thấy cảm giác nhai, cảm giác nuốt, cảm giác hương, cảm giác vị – thấy mà không suy nghĩ. Nhưng không phải 100% đối tượng là chỉ "thấy", mà trong những việc cần thiết, cái biết vẫn tự động khởi lên.

Ví dụ như: xúc thức ăn này, gặp thức ăn kia, tác ý nhai đi nhai lại đến mức độ vừa đủ rồi quyết định nuốt – tất cả những cái đó thì phải có biết. Biết đó là biết cần thiết khởi lên để làm công việc ăn.

Cho nên, không phải 100% mọi thứ đều chỉ là "thấy", mà với những đối tượng cần thiết, cái biết vẫn tự động khởi lên để thực hiện công việc.

Quý vị không cần lo là: nếu sống với "thấy thuần túy" thì làm sao mà làm việc được? Thực tế, cái biết cần thiết để làm các việc đó vẫn khởi lên. Nhưng cái biết đó đã được thanh lọc khỏi vô minh và chấp ngã rồi.

Cho nên, tuy quý vị thực hành cái thấy, an trú cái thấy thuần túy, nhưng mà đã thay đổi cái biết cần thiết, thanh lọc nó ra khỏi vô minh chấp ngã.

Trường hợp quý vị mô tả – nhìn thấy quần áo bay nhưng không đưa vào, mà ngân nga theo "thấy, thấy" – thì chỗ tinh tế ở đây là: lúc đó quý vị không thực sự thực hành cái thấy lúc đó, mà đang ngân nga theo bài hát. Nếu lúc đó quý vị thực hành đúng thì lúc đó cái Biết sẽ tự động khởi lên, đưa đến việc là cất quần áo.

Cho nên, quý vị phải thấy đây là chỗ rất vi tế, cần phân biệt kỹ. Nếu quý vị không nói thêm phần "ngân nga", thì tôi cũng khó mà lý giải rõ điều này. Nhưng chắc chắn rằng lúc đó là quý vị chú tâm vào ngân nga theo bài hát, mà nội dung là "thấy, thấy" thôi, chứ lúc đó không thực sự chú ý, chú tâm vào cái thấy. Vì vậy, phải hiểu rõ chỗ đó.

CÂU 20

Kính bạch Thiền sư, sư hoan hỉ khai thị cho con điều này được không ạ?

Con tập trung nghe sư giảng thì không bị xen tạp, nhưng khi con ngồi thiền thì như ngựa bất kham, phi nước đại. Năm ngày qua con cố gắng nghỉ nhưng bất thành. Mong sư hoan hỉ chỉ giáo giúp con. Con cảm ơn sư.

Việc thực hành đầu tiên của quý vị là phải đạt được định. Nếu không đạt được định, tối thiểu là Sơ thiền, thì lộ trình tâm đó chưa phải là Bát Chánh Đạo, mà vẫn là Bát Tà Đạo, nên chưa thay đổi được tâm. Vì vậy, quý vị phải thực hành sao cho đạt được tối thiểu là Sơ thiền, thì lúc đó mới bắt đầu tiến bộ, mới kinh nghiệm được Khổ diệt, mới kinh nghiệm được tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Vậy nên, phải thực hành cho đúng.

Bây giờ quý vị chú ý:

Đầu tiên, quý vị tập mở mắt, nhìn lên một bảng hoặc một điểm nào đó, rồi quý vị tập lắc theo nhịp thở: Thở vào là chuyển động lên - Thở ra là chuyển động xuống - Hết chuyển động xuống, lắc ngang - lắc qua lắc lại một lần (1 lần sang trái, 1 lần sang phải). Rồi tiếp tục.

Quý vị tập lắc theo 4 giai đoạn như vậy: lên - xuống - ngang - ngang

Quý vị mở mắt, nhìn về phía trước, và hình dung có một đường chuyển động bốn đoạn: lên, xuống, ngang, ngang. Quý vị có thể nhắc thầm theo nhịp: “thấy, thấy, thấy, thấy”, tương ứng với từng chuyển động.

Quý vị ngậm chặt răng lưỡi, hình dung ra trước mặt có các vạch chuyển động: đường lên - đường xuống - đường ngang - đường ngang, và nó cứ nối tiếp 4 đoạn như vậy: lên - xuống - ngang - ngang > lên - xuống - ngang - ngang… Quý vị tập theo nhịp thở như vậy.

Khi quý vị nhắc thầm: thấy - thấy - thấy - thấy > thấy - thấy - thấy - thấy (theo chuyển động lên - xuống - ngang - ngang)... thì như vậy là quý vị không thể nào phân tâm được.

Lúc đầu, quý vị mở mắt, quý vị theo sát chuyển động theo góc vuông: lên - xuống - ngang - ngang, nhắc thầm thấy - thấy - thấy - thấy > thấy - thấy - thấy - thấy… Đó là mình tập lắc theo nhịp thở. Lưu ý là chỉ lắc qua lắc lại 1 lần thôi. Lên - Xuống - lắc qua lắc lại 1 lần thì như vậy là thành 4 giai đoạn. Quý vị cứ theo sát chuyển động: lên - xuống - ngang - ngang.

Sau đó, tuy chuyển động có thể không còn vuông góc nữa, mà hơi xiên đi một chút, quý vị vẫn theo sát nhịp bốn đoạn đó, làm sao cho thật tự nhiên, thoải mái, không cần phải vuông góc nữa. Cái tập này rất là dễ, quý vị không phân tâm được.

Tiếp theo, quý vị vẫn mở mắt và hướng lên thân. Quý vị vẫn tiếp tục nhắc thầm “thấy - thấy - thấy - thấy”, ví dụ:

– Hướng lên vai, quý vị vẫn thấy: lên, xuống, ngang, ngang – nhưng cảm nhận xảy ra ở vai

– Chuyển xuống bụng, thấy lên - xuống - ngang - ngang nơi bụng

– Chuyển lên trên đầu, lên - xuống - ngang - ngang trên đầu

Quý vị muốn nó xảy ra ở chỗ nào thì quý vị hướng đến đó.

Tiếp đến, quý vị nhắm mắt lại, theo dõi chuyển động lên - xuống - ngang - ngang một cách tự nhiên, nó xảy ra ở đâu thì kệ nó.

Đây là cách dễ vào định nhất. Ai chưa vào định được thì nghe cho kỹ và luyện tập.

Quan trọng là phải luyện tập theo hai giai đoạn:

Mở mắt, nhìn phía trước mặt, vạch ra bốn đoạn theo nhịp thở: lên - xuống - ngang - ngang… và nhắc thầm thấy - thấy - thấy - thấy. Giai đoạn đầu lên - xuống - ngang - ngang còn vuông góc với nhau, giai đoạn sau có thể là xiên đi 1 chút, nối tiếp nhau ở 1 chỗ nào đó thì cứ để tự nhiên, chỉ theo sát chuyển động đó. Quý vị hình dung như ngậm chặt răng lưỡi và theo dõi đường đi của một con kiến.

Sau đó nhắm mắt, để chuyển động xảy ra một cách tự nhiên, vẫn theo sát nhịp đó.

Quý vị ứng dụng vào trường hợp này, quý vị theo dõi chuyển động, theo sát nó từ chuyển động này sang chuyển động khác, lên - xuống - ngang - ngang. Có 4

đoạn thì nó thành nhịp, và thành nhịp thì rất là dễ dàng nhất tâm, rất dễ thành tựu.

Cho nên, quý vị lưu ý: ai định chưa thuần thục, thì tập cách này cho thuần thục và thành thạo, quý vị sẽ vào định ngay./.